HEINAR KUDEVITA





100
KÜSIMUST
MENIERE`I HAIGUSEST

Lugupeetud lugeja.

Paljud kindlasti ei ole kunagi kuulnud sellise haiguse nimetust. Kuid paljude jaoks on see kahjuks osa nende igapäevasest elust. Ja kaugeltki mitte meeldiv osa. Meniere`i haigus on harvaesinev. Statistika selle esinemise kohta on väga erinev. Ühed allikad räägivad 5-st inimesest 1000-st, teised pakuvad koguni nii suurt arvu, nagu 12/1000. Tõsiasi on see, et ülemaailmset statistikat ei ole olemas. Isegi paljude arenenud meditsiiniga riikide hulgas ei ole keegi sellist kunagi koostatud. Eesti on kahjuks nende hulgas. Veelgi enam, Meniere`i haigust põdevad inimesed on jäetud saatuse (ja iseenda) hooleks, sest selle haiguse jaoks puudub ravi. Ravi meditsiinilises mõttes. On küll olemas mõningaid medikamente, mis paremal juhul võivad leevendada haigusnähtusi, kuid mitte ravida seda. Seega siis on vastne menieerik silm-silma vastas oma kõlavat nime kandva haigusega, mis võiks ehk pakkuda huvi Juhan Smuuli Polkovniku Lesele, kuid mitte tavakodanikule. Alates haiguse ilmnemisest seisab ta vastamisi raskete pearinglushoogude, lakkamatu kõrvakohina ja üha nõrgeneva kuulmisega. Ja mitte keegi ei oska teda aidata. Oleks vale öelda, et selle haiguse uurimisega ei tegeleta. Võimekad teadlased kogu maailmas on teinud jõupingutusi, et leida vahendeid selle haigusega võitlemiseks. Kuid seni on jäänud selles võitluses peale Prantsuse arsti dr. Prosper Ménière`i poolt 1861. aastal kirjeldatud haigus.

Sellel haigusel on selja taga pikk ajalugu. Paljud kuulsad inimesed on seda põdenud. Nende hulgas võib nimetada Julius Caesarit, kelle kaasaegsete poolt kirjapandud tekstid viitavad üsna üheselt, et hiilgav Rooma valitseja põdes sedasama piinarikast haigust, nagu ka usureformaator Martin Luther ja hollandi maalikunstnik Vincent van Gogh. Kaasaegsetest võiks nimetada näitlejat ja lauljat Barbra Streisandit ja USA astronaut Alan Shepardit. Niisiis haigus ei ole halastanud ka kuulsustele.

Järgmisena võite te lugeda, mida tavaliselt küsitakse Meniere`i haiguse kohta ja vastuseid nendele küsimustele. Ma ei anna siin üksikasjalikku kirjeldust, neid võib leida minu teistest ajakirjadest ja artiklitest. Tuleb silmas pidada, et Meniere`i haigus on väga individuaalne ja et kahte täpselt samasugust haiguslugu ei ole olemas. Sellepärast võivad minu oma kogemustele põhinevad tähelepanekud ehk mõnevõrra erineda teiste menieerikute omadest. Kuid laias laastus iseloomustavad need piisavalt hästi Meniere`i haigust ja sellega toimetulekut.

Palun arvestage sellega, et tegemist ei ole meditsiinilise kirjandusega, vaid oma kogemustel põhinevate tähelepanekutega.

Soovin, et teil ei tuleks sellise haigusega kunagi tegemist teha.

Rohkem informatsiooni saab minu kodulehelt https://tinnitus-meniere.webador.com

Kõike head soovides

Heinar Kudevita
Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühingu esimees

Tallinn
2022
ISBN 978-9916-4-1636-5 (pdf)

1. Mis on Meniere`i haigus?
Meniere`i haigus on haigushoogudena esinev raskekujuline pearinglus koos lisanduvate kaasnähtustega, milleks on tinnitus ja kuulmislangus. Meniere'i haiguse (idiopaatiline endolümfaatiline hüdrops) tekkepõhjus pole teada. Haiguse sümptomid näivad olevat tingitud ebanormaalselt suurenenud vedelikukogusest (endolümfist) sisekõrvas, kuid pole selge, mis seda põhjustab. Meniere`i haigus on väga individuaalne, seega on haiguspilt igal inimesel erinev.

2. Mitu protsenti elanikkonnast põeb Meniere'i haigust?
Meniere'i haiguse esinemissagedus on erinevate allikate põhjal 5-12 inimesel 1000-st. Igal aastal haigestub umbes 100 000 patsienti. USA-s läbiviidud uuringute kohaselt põeb seal Meniere`i haigust 0,2% USA kodanikest, mis on umbes 615 000 inimest. Paljudes riikides (Eesti sealhulgas) ei peeta statistikat Meniere`i haiguse esinemissageduse kohta.

3. Millal tavaliselt algab Meniere`i haigus?
Meniere`i haigus algab kõige sagedamini viiendal elukümnendil. Kuid mõnel juhul võivad sümptomid ilmneda noores täiskasvanueas, lastel või eakatel inimestel. Senise statistika kohaselt on noorim haigestunu 3-aastane ja vanim 96-aastane. Tundub, et haigus mõjutab võrdselt mehi ja naisi.

4. Kas Meniere`i haiguse puhul haigestub ainult üks kõrv?
Haigus algab alati ühes kõrvas, kuid umbes 25%-l põdejatest siirdub see ka teise kõrva. Teise kõrva haigestumisega ei kaasne uusi raskeid haigushooge, vaid protsess kulgeb kergemalt.

5. Kas Meniere`i haigus on autoimmuunhaigus?
Üsna palju uuringuid viitab sellele, et Meniere`i haigus kuulub autoimmuunhaiguste hulka, mille puhul organismi kaitsemehhanism (immuunsüsteem) ei tee vahet võõrastel ja oma organismi rakkudel nind asub hävitama viimaseid.

6. Miks nimetatakse Meniere`i haigust mõnikord sündroomiks?
Osa teadlasi keeldub Meniere`i haigust haiguseks nimetamast, sest nende arvates on tegemist sümptomite kompleksiga, mitte iseseisva haigusega. Laiemalt nimetatakse seda siiski haiguseks (lad. morbus Meniere).

7. Kas Meniere`i haiguse põhjustajaks võib olla viirus?
Üha suurem hulk järelkontrollitud ja avaldatud uuringuid viitab sellele, et ühed Meniere`i haiguse tõenäolised põhjused on sellised viirused nagu Herpes simplex (palaviku blisterviirus) ja Herpes Zoster (vöötohatis/tuulerõugete viirus).

8. Millest tekib Meniere`i haigus?
Endolümfi kontrollimatu kogunemine sisekõrva häirib tasakaaluelundi tööd ja põhjustab vastuoluliste signaalide saabumist aju tasakaalukeskusesse, mille puhul aju lakkab kontrollimast inimese tasakaalu. Nähtus on tuntud juba kaua, kuid siiani ei teata veelgi, kas vedeliku lisandumine on tingitud suurenenud juurdevoolust või vähenenud imendumisest. Samuti ei teata täie kindlusega ka seda, kas see on haigushoo põhjustaja või tagajärg.

9. Millal võib väita, et inimene põeb Meniere`i haigust?
Haiguse diagnoosimiseks on vaja vähemalt kahte esinenud raskekujulist pearinglust, mis kestavad vähemalt 20 minutit, kuid mitte rohkem, kui 12 tundi, audioloogiliselt kindlakstehtud kuulmislangust ja tinnitust. Osa spetsialiste lisab sellele veel juurde neljanda sümptomi – survetunde kõrvas.

10. Kuidas avaldub Meniere`i haigus?
Meniere'i haiguse puhul on kahjustatud sisekõrv, mis võib põhjustada teatud tüüpi pearinglust, mille puhul tunnete, nagu keerleks teid ümbritsev ruum. Samuti võib see põhjustada kohinat kõrvas (tinnitust), kuulmislangust, mis haiguse algstaadiumis tekib haigushoogude ajal ja kaob nende möödudes, ning survetunnet kõrvas.

11. Kas haigushoo ajal võib esineda ka muid kõrvalnähtusi?
Haigushoo ajal ajal võivad esineda tõsise pearingluse episoodid, kõikuv kuulmislangus, survetunne kõrvas ja tinnitus. Nende sümptomitega võivad kaasneda ärevus, ähmane nägemine, iiveldus, oksendamine, ohjeldamatu higistamine, vappekülm, mis vaheldub kuumatundega, kiire pulss ja kõhulahtisus. Mõnedel inimestel esineb ka peavalu, mis sarnaneb migreeniga.

12. Kui sageli esineb Meniere`i haigushoogusid?
See on väga individuaalne. Esimeste haigushoogude vahe võib olla isegi aastaid, kuid halvemal juhul võib esineda neid mitu korda nädalas.

13. Mis käivitab Meniere`i haigushood?
Mõned Meniere`i haigust põdevad inimesed leiavad, et teatud sündmused ja olukorrad, mida mõnikord nimetatakse vallandajateks, võivad haigushooge esile kutsuda. Need vallandajad on tavaliselt stress, ületöötamine, väsimus, vaimne pinge, täiendavad haigused, õhurõhu muutused, optilised ärritajad (vilkuvad tuled), teatud toiduained ja liiga palju soola toidus.

14. Kui kaua kestab üks haigushoog?
Need sümptomid ilmnevad tavaliselt korraga ja võivad kesta minuteid või tunde, kuid enamasti kestavad 2–4 tundi. Seisund algab tavaliselt ühest kõrvast, kuid võib aja jooksul levida mõlemasse kõrva. Haigushoo tagajärje täielikuks kadumiseks võib kuluda päev või kaks. Pärast haigushoogu tunneb inimene tavaliselt suurt väsimust.

15. Kes võivad haigestuda Meniere`i haigusesse?
Igaüks võib haigestuda Meniere`i haigusesse. Seda esineb sagedamini 40-60-aastastel inimestel, kuid sellest on väga suuri kõrvalekaldumisi kummalegi poole.

16. Kas haigushoogu võib ette tunda?
Mõned inimesed tunnetavad lähenevat haigushoogu tinnituse valjenemisega või täiskõrvatunde tekkimisega, millele järgneb haigushoog. Üsna paljudel saabub see aga täiesti ootamatult ilma mingi eelneva sümptomita.

17. Mida ei tohiks teha, kui teil on Meniere`i haigus?
Vältige kaela sirutamist – näiteks midagi kõrgele riiulile asetades või sealt võttes. Liigutage pead igapäevaste tegevuste ajal ettevaatlikult ja aeglaselt. Tehke harjutusi, mis provotseerivad pearinglust, et teie aju sellega harjuks ja sümptomid väheneksid (tehke neid alles pärast seda, kui olete veendunud, et te ei kuku, ja vajadusel saate tuge)

18. Millised harjutused on soovitatavad Meniere`i haiguse puhul?
Kõik harjutused, mis parandavad tasakaalutunnetust, on kasulikud. Näiteks proovige seista ühel jalal, kõndida piki põrandalaudade vahelist joont, seista ja liikuda kinnisilmi. Kõiki neid harjutusi tuleb teha rahulikus tempos ja vajadusel kasutada tuge.

19. Kas Meniere`i haigus on põhjustatud stressist?
Kokkuvõttes leiti uuringute käigus samaaegseid seoseid stressi ja Meniere'i haiguse sümptomite vahel, kuid puuduvad tõendid selle kohta, et sümptomid on põhjustatud eelnevatel päevadel

tekkinud stressist. Siiski tuleks arvestada individuaalsete erinevustega; mõne patsiendi jaoks tundub stress olevat vähem oluline, teiste jaoks näib, nagu kogunenud stress otsiks haigushoos väljapääsu.

20. Mis veel võib põhjustada Meniere`i haigushooge?
Menieerik on väga vastuvõtlik visuaalsetele ärritustele. Peale vilkuva valguse võivad haigushooge esile kutsuda ka kirevad põrandakatted, tapeedid, mistahes kirevamustriline tekstiil, lagedad väljakud, liikuvad objektid (autod, bussid) inimese kõrval, pikad riiuliteread suurtes kauplustes, tihe tänavaliiklus, valjud helid.

21. Kas Meniere`i sümptomeid võib esineda iga päev?
Meniere`i haigushood algavad sageli ilma hoiatuseta. Need võivad esineda iga päev või nii harva kui kord aastas.

22. Kas õhurõhk mõjutab Meniere'i haigust?
Atmosfäärirõhu muutust peetakse Meniere`i haiguse sümptomite ja haigushoogude üheks võimalikuks vallandajaks.

23. Kuidas kulgeb Meniere`i haigus?
Meniere'i haiguse tunnuste ja sümptomite hulka kuuluvad pearingluse episoodid. Haigushoog algab ägeda hetkelise pearinglusega, mille puhul inimene kaotab tasakaalu. Enesetunne on äärmiselt halb. Iga pealiigutus kutsub esile uue pearingluse. Inimesel on pöörlemistunne, mis algab ja lõpeb spontaanselt. Pearinglus tekib hoiatamata ja sellele järgmnev halb enesetunne kestab tavaliselt 20 minutit kuni mitu tundi, kuid mitte rohkem kui 12 tundi.

24. Enesetunne haigushoo ajal?
Haigushoog muudab inimese teovõimetuks. Tal puudub tasakaal ja pearinglus ning iiveldus on väga rasked. Mõnel inimesel siiski ei esine iiveldustunnet. Pea asendi muutmine kutsub esile järjekordse haigushoo. Silmaterad hüplevad tahtele allumatult. Esineb kahelinägemist. Paljudel juhtudel liitub sellega kõhulahtisus.

25. Menieerik ja magamisasend?
Haiguse aktiivsel perioodil võib inimene tavaliselt magada ainult ühes kindlas asendis, mis leitakse katseliselt. Teiste sõnadega on see siis asend, mis ei kutsu esile pearinglust. Enamasti piisab pea liigutamisest, et tekiks iiveldustunne ja koos sellega pearinglus. Soovitav on kasutada tavalisest veidi kõrgemat peaalust.

26. Kas haigushoo ajal võib tarvitada mingeid ravimeid?
Tarvitada võib iiveldusvastaseid ravimeid, mis küll ei mõjuta haigushoogu, kuid muudavad enesetunde veidi paremaks. Väga sageli on millegi suukaudne tarvitamine haigushoo ajal võimatu, kuna see kutsub esile okserefleksi.

27. Kas Meniere`i haiguse jaoks on ravi?
Diureetikumid on Meniere'i haiguse jaoks kõige sagedamini välja kirjutatud ravimid. Diureetikumid piiravad vedeliku ületootmist sisekõrvas. Diureetikumid on pikaajalised ravimid. Need aitavad vähendada haigushoogude arvu ja mõnel juhul stabiliseerida kuulmist.

28, Kas Betaserc aitab Meniere`i haiguse puhul?
Paljud arstid peavad Betaserci platseeboks (ravim, mille mõju on näiline). Siiski tunnistavad mõned inimesed, et nad on sellest abi saanud. Betaserc mõjub pikemaajalisel tarvitamisel maole. Mitmes riigis, nende hulgas USA ja Rootsi, ei tunnistata Betaserci ravimina.

29. Mis aitab Meniere`i haiguse vastu püsivalt?

Meniere'i haiguse jaoks ei ole meditsiinilist ravimit. Mitmed ravimeetodid võivad aidata vähendada pearingluse episoodide raskust ja sagedust. Kuid kahjuks ei ole kuulmiskaotuse ega tinnituse jaoks ühtegi ravimit.

30. Milliseid kirurgilisi meetodeid on kasutatud Meniere`i haiguse puhul?
On kasutatud tasakaalunärvi läbilõikamist, mille puhul haigestunud tasakaaluelund muudetakse tundetuks. Selle meetodi puhul on oht vigastada teisi lähedalasuvaid närve, sest tasakaalunärv on üks nn. kolmiknärvist (kuulmis-, tasakaalu- ja näonärv). Tänapäeval tehakse sellist operatsiooni väga harva.

31. Mis on labürintektoomia?

Labürintektoomia on sisekõrva kirurgiline eemaldamine. Seda kasutatakse juhul, kui haigestunud kõrv on kaotanud kuulmise. Tänapäeval on eelistatavamad kõrvasisesed süstid, mis annavad sama tulemuse.

32. Milleks gentamütsiini kasutatakse?
Gentamütsiini süsti kasutatakse tõsiste bakteriaalsete infektsioonide raviks paljudes erinevates kehaosades. Gentamütsiin kuulub ravimite klassi, mida nimetatakse aminoglükosiidantibiootikumideks. See hävitab baktereid või takistab nende kasvu. Gentamütsiini kõrvaltoimeks on närvide kahjustumine. Seda kõrvaltoimet kasutatakse ära kõrvasiseste süstide puhul, et muuta tasakaalunärv tundetumaks.

33. Kas steroidide süstimine kõrva on ohutu?
Väike kogus süstitud steroidi ei põhjusta tõenäoliselt ohtlikke kõrvaltoimeid. Mõnikord võib süstekohas tekkida trummikile arm või väike auk (trummikile perforatsioon). Need on tavaliselt väikesed ega mõjuta kuulmist. Väga harvadel juhtudel tuleb auk kirurgiliselt parandada.

34. Kui kaua kulub operatsioonist taastumiseks?
Rohkem kui 90% patsientidest leevendub peapööritus täielikult. Kuulmisest säilub umbes 80% võrreldes operatsioonieelse tasemega. Patsiendid jäävad tavaliselt haiglasse 2–3 päevaks pärast operatsiooni ja tasakaal taastub tavaliselt 3–4 nädala jooksul.

35. Kuidas tehakse kõrvasiseseid süste?
Sõltuvalt eesmärgist, kas soovitakse tasakaalunärvi tuimendada või lõplikult hävitada, süstitakse täpselt valitud kogus gentamütsiini keskkõrva, kust see siis imendub läbi sisekõrva ovaalse akna sisekõrva tasakaaluelundisse. Neid süste korratakse vajaduse korral. Tulemuseks on haigushoogude nõrgenemine või lakkamine. Miinuseks on lisanduv kuulmislangus, kuna paratamatult satub osa gentamütsiinist ka kuulmisnärvile. Sellepärast tehakse seda ainul juhul, kui haiges kõrvas on juba niigi suur kuulmislangus.

36. Kas sellega nõrgeneb inimese tasakaalutunnetus?
Jah. Ühe kõrva tasakaaluelundi töö lakkamisel jääb kogu tasakaal ühe säilinud tasakaaluelundi kanda. Nooremad inimesed harjuvad sellega kergelt, kuid paljud vanemaealised ei tule sellega toime. Sellepärast ei kasutata neid süste üle 70-aastaste inimeste puhul.

37. Mis oleks alternatiiviks?
Alternatiiviks on kasutada gentamütsiini asemel kortisooni, mis ei tekita kuulmislangust, kuid mille toime on vastavalt nõrgem.

38. Kas haigushoogu saab ennetada?
Soome menieerikud kasutavad laialdaselt ravimit Stemetil, mida võetakse algava haigushoo puhul. Selle hilisem kasutamine, kui haigushoog on juba aktiivses järgus, et aita enam. Kiiremaks imendumiseks on soovitav tablett katki närida. Selle maitse on tagasihoidlikult öeldes ebameeldiv.

Stemetili kasutatakse ainult vajaduse korral, mitte kuurina. Stemetili ei turustata Eestis, kuid oma arsti kaudu saab seda tellida, kusjuures haigekassa soodustus ei kehti.

39 Kas Eestis ei leidu midagi, mis Stemetili asendaks?
Eestis on müügil Arlevert, mis koostiselt vastab Stemetilile. Raskusi võib tekitada arstile selgitamine, miks te neid tablette vajate.

40. Kas mingi kodune vahend leevendaks menieeriku enesetunnet haigushoo ajal?
Selliseid vahendeid ei ole. Parim võimalus on lamada võimalikult liikumatult ja oodata haigushoo lõppemist. Kuna iiveldusega kaasneva oksendamisega kaotab menieerik palju vedelikku, on soovitav proovida lonkshaaval juua piparmündi- või palderjaniteed.

41. Kas homöopaatiline ravim Vertigoheel aitab haigushoogu ennetada?
Ka Vertigoheel loetakse kuuluvat platseebo hulka, seega ei saa seda soovitada. Kuna see on apteegis vabamüügil, võib igaüks seda ise katsetada. Jälgida tuleb annustamisjuhendit.

42. Kas Stugeron aitab Meniere`i haiguse puhul?
Stugeron on mõeldud ennekõige aju verevarustuse parandamiseks. Mõned arstid on püüdnud parandada patsiendi sümptomeid sellega. Ei ole näiteid, et Stugeron aitaks Meniere`i haiguse puhul.

43. Kas kanepiõli aitab Meniere`i haiguse puhul?
On tehtud mitmeid katseid kanepiõliga ja veendutud selles, et kanepiõlil on kasulikke toimeid Meniere`i haiguse puhul, eemaldades iiveldustunde ja aidates vältida ärevust. Kahjuks kuulub kanep narkootiliste ainete nimekirja, mille kasutamine on keelatud.

44. Meniere`i haigus ja sool?
Levinud viis Meniere'i haiguse vastu võitlemiseks on tarbida vähem soola. Sool sisaldab naatriumi, mis hoiab teie kehas ekstra vedelikku. Kuna Meniere`i haigus on põhjustatud vedeliku kogunemisest sisekõrvas, võib vähem naatriumi tarbimine aidata teie sümptomeid leevendada. Soonitatav päevane soolakogus on 1500 mg, mille hulka tuleb arvata ka toiduainetes esinev sool. Kokku oleks see siis umbes teelusikatäis soola. Kindlasti tuleb vältida soolavaest dieeti, kui ta tarvitate diureetikume.

45. Meniere`i haigus ja suhkur?
Suhkur suurendab insuliini tekkimist organismis ja insuliin säilitab naatriumi.

46. Millistest toitudest ma peaksin loobuma, kui olen haigestunud Meniere`i haigusesse?
Vältige järgnevaid toite:
Enamik konserve, välja arvatud juhul, kui etiketil on kirjas, et naatriumisisaldus on madal või puudub. ...
Töödeldud toidud, nagu soolatud või suitsutatud liha, peekon, hot dogid, vorst, enamik juuste, sink ja salaami.
Poolfabrikaadid, millesse on tavaliselt lisatud peale soola ka säilitusaineid.
Anšoovised, oliivid, hapukurgid ja hapukapsas.
Ketšup, soja- ja muud kastmed.
Kindlasti tuleks mõne uue toote puhul lugeda selle koostist enne selle ostmist.

47. Kas banaanid on Ménière'i haiguse jaoks head?
Kuna mõned diureetikumid põhjustavad ka kaaliumi kadu uriiniga, on oluline jälgida patsiendi organismi kaaliumisisaldust. Normaalse kaaliumitaseme säilitamiseks piisab sageli värskete banaanide, apelsinide või muude kõrge kaaliumisisaldusega toitude söömisest.

48. Kas šokolaad mõjutab Ménière'i haigust?
Tumeda šokolaadi puhul on tegemist kofeiiniga. Vältige kofeiini sisaldavaid vedelikke ja toite (nagu kohv, tee ja šokolaad). Kofeiinil on stimuleerivad omadused, mis võivad Meniere'i sümptomeid halvendada. Liiga palju kofeiini võib ka tinnituse valjemaks muuta.

49. Kas menieerik võib tarbida alkoholi?
Parem oleks seda mitte teha. Kangem alkohol on välistatud, lahjematest võiks tarvitada ainult väga mõõdukas koguses punast veini.

50. Kuidas mõjutab Meniere'i haigus igapäevaelu?
Iga Meniere`i haiguse sümptom võib mõjutada elukvaliteeti. Tinnitust võib seostada unehäirete, depressiooni, ärrituvuse, keskendumisvõime languse ja kuulmisprobleemidega. Kuulmislangus võib põhjustada suhtlemisraskusi, mis võivad tekitada probleeme töö- ja ühiskondlikus elus.

51. Kas ma võin autot juhtida, kui mul on Meniere`i haigus?
See erineb riikide lõikes. On riike, kus see on lubatud teatavate piirangutega. Eestis on Meniere`i haigusega igasuguste sõidukite juhtimine keelatud.

52. Kuidas istuda liikuvas sõidukis?
Bussi või rongiga sõites on parem istuda seljaga sõidusuunas, sest siis te ei näe vastutulevat pilti, mis teie silmade ees suureneb, vaid eemalduvat pilti. Kaugenev vaateväli ei tekita tavaliselt visuaalset ärritust. Autos on see muidugi võimatu, kuid sel juhul aitab, kui kinnitada pilk millelegi liikumatule auto sisemuses.

53. Kas inimene, kellel on Meniere'i haigus võib lennukis lennata?
Enamikul Meniere`i haigust põdevatel inimestel pole lendamisega raskusi. Lennukis on siiski soovitav broneerida iste vahekäigu poole, mis võimaldab teil vajaduse korral pääseda kiiremini tualetti ja samas viibida eemal aknast avanevast vaatepildist. Mõned menieerikud on teatanud, et tõusmine ja maandumine on tekitanud neil ebamugavustunde.

54. Kas Meniere`i haigus on eluohtlik?
Meniere`i haigus iseenesest ei ole ohtlik. Ohtlikuks võib selle muuta kukkumine haigushoo tagajärjel.

55. Kas Menire`i haigus on pärilik?
Umbes 15%-l haigestunutest on perekonnas esinenud Meniere`i haigust. See on liiga väike protsent, et selle põhjal kaugeleuletuvaid järeldusi teha.

56. Millised eeldused on olemas Meniere`i haiguse jaoks?
Seda ei teata. Näib, et igaüks võib haigestuda Meniere`i haigusesse.

57. Kuidas tehakse kindlaks Meniere`i haigus?
Dagnoosimisega on probleeme, sest kõik sümptomid ei teki üheaegselt. Veelgi enam – kuulmislangus võib ilmneda alles aastate pärast. Kuna pearinglust ja tinnitust võib esineda paljude teiste haiguste puhul, siis on õige diagnoosi saamine pikaajaline protsess, mis oleneb paljuski arsti pädevusest ja tema varasemast kokkupuutest Meniere`i haigusega.

58. Mida teha, kui mul on Meniere`i haigus?
Eelkõige säilitage rahu. Meniere`i haigus on küll äärmiselt ebameeldiv, kuid mitte eluohtlik. Muutke oma rutiini ja arvestage sellega, et haigushoog võib tekkida mistahes hetkel. Vältige olukordi, mis selle esile kutsuks.

59. Kas teavitada oma lähedasi haigusest?
See on küllaltki tavaline küsimus. Paljud häbenevad rääkida oma haigusest, mis nad abituks muudab, paljud kardavad juhtkonna reaktsiooni töökohas. Siiski on parem, kui teid ümbritsevad inimesed on teadlikud teie olukorrast ja oskavad selle puhul tegutseda.

60. Kas haigushood jäävad kestma?
Meniere`i haigust ei ole võimalik ravida. See on progresseeruv haigus, mis süveneb mõnel aeglasemalt ja teistel kiiremini. Ainuke võimalus on haigusnähtuste mõningane leevendamine aastate jooksul, kuigi ka see on individuaalne.

61. Kas kuulmislangus võib viia kurdistumiseni?
On öeldud, et Meniere`i haiguse poolt põhjustatud kuulmislangus piirdub tavaliselt 60 detsibelliga. Kuid kord juba arenev kuulmislangus ei jää sellele tasemele, vaid liigub edasi. Seega ei saa lõplikult ennustada, mis juhtub kuulmisega pikema aja jooksul.

62. Kas Meniere`i haigus on raske?
Jah, seda võib öelda küll. Meniere`i haigus on haruldane sisekõrvahaigus. See mõjutab teie tasakaalutunnet ja kuulmist. Haigushoogude ajal kogeb inimene äärmiselt ebameeldivat enesetunnet. Meniere`i haiguse sümptomid süvenevad aja jooksul ja põhjustavad püsivat kuulmislangust, tinnitust ja jätkuvaid tasakaaluprobleeme. Patsiendi igapäevaelu võib olla täielikult muutunud. Mõningatel erialadel töötamine on haiguse aktiivsel perioodil keelatud.

63. Millised on Meniere'i haiguse kolm etappi?
Esimene etapp (varajane) juhuslikud pearinglushood, mille ajal võite tunda tasakaalupuudust või teie keskkond pöörleb või liigub kontrollimatult, survetunne kõrvas.
Teine etapp (keskmine) pearinglus, tinnitus, ajutine kuulmislangus.
Kolmas etapp (hiline) stabiliseerunud kuulmislangus, tasakaaluhäired, püsiv tinnitus.

64. Mis vahe on tavalise pearingluse (vertiigo) ja Meniere`i haiguse vahel?
Meniere'i haiguse poolt põhjustatud pearinglus erineb oluliselt kõikidest teistest pearingluse vormidest. Kui tavalise pearingluse puhul tundub, nagu inimene ise pöörleks, siis Meniere`i pearingluse puhul tajub põdeja ühekordset järsku ümbruse asendimuutust. Sellel hetkel kaob igasugune arusaamine ruumist ja kukkumine on kindel. Äärmiselt ebastabiilne tunne võib põhjustada iiveldust või oksendamist.

65. Milline test kinnitab Meniere`i haigust?
Test, mida nimetatakse elektronüstagmogrammiks (ENG), mis mõõdab teie silmaterade liikumist. See test teeb kindlaks, kas patsient põeb Meniere`i haigust. Kompuutertomograafilised uuringud võivad välja selgitada, kas sümptomid on põhjustatud ajuprobleemidest (ajukasvajad).

66 Kas Meniere'i haigus põhjustab dementsust?
Tulemused näitasid, et Meniere`i haigust põdevatel patsientidel tekkis 11-aastase jälgimisperioodi jooksul sagedamini dementsus, Alzheimeri tõbi ja vaskulaarne dementsus kui võrdlusrühmas. Esinemissagedus on siiski liiga väike, et selle põhjal võiks seda kinnitada.

67. Kas Meniere`i haigus mõjutab nägemist?
Kui teie Meniere'i haigus areneb, võivad teie sümptomid muutuda. Teie kuulmislangus ja tinnitus võivad muutuda püsivaks. Teil võib aeg-ajalt pearinglushoogude asemel olla probleeme tasakaalu ja nägemisega (kahelinägemine).

68. Kas topeltnägemine on Meniere'i haiguse sümptom?

Teie silmad ei suuda liikumist sama kiirusega "jälgida", põhjustades topeltnägemise ja peavalu. Võite kergesti segadusse sattuda ning teie mälu ja keskendumisvõime ei ole usaldusväärsed. Mõned seda haigust põdevad inimesed nimetavad seda "aju uduks".

69. Kas Meniere`i haigus väsitab inimest?
Pärast Meniere`i haigusest tingitud pearinglushoogu on inimesel sageli äärmine kurnatus ja ta tunneb vajadust tundide kaupa magada. Inimestel võib haiguse varases staadiumis tekkida ka kõhulahtisus. udune nägemine.

70. Kas Meniere`i haigusega esineb ka peavalu?
Jah, mõnedel inimestel esineb seda**.** Enamasti on seda tunda kõrva taga või kuklas. Tihti on sellisel juhul tegemist kaelalihaste pingesolekuga, mille puhul võib saada abi massaažist.

71. Kas klimaatilised muutused muudavad Meniere`i haiguse hullemaks?
Uuringud näitavad, et madalad temperatuurid suurendavad neid episoode märkimisväärselt, muutes talvekuud menieerikutele oluliselt raskemateks. Selle põhjuseks peetakse veresoonte ahenemist külmaga, mille tõttu sisekõrva organid saavad vähem toitaineid. Kuid jällegi – haigusnähtuste suure erinemise tõttu ei pea see alati paika ja mõned menieerikud tunnevad ennast kõrgetel temperatuuridel halvemini.

72. Mis juhtub kuulmisega Meniere`i haiguse puhul?
Kuulmislangus on Meniere`i haiguse üheks peamiseks sümptomiks. Kuid tavaliselt areneb see välja alles viimasena. Ükski inimene ei oska öelda, millal see algas. Esimeste haigushoogude puhul võib inimene tajuda kuulmislangust, mis haigushoo lõppedes möödub. Haiguse hilisemas staadiumis hakkab kuulmislangus olema juba märgatav ja jääb viimases staadiumis juba püsivaks.

73. Kas Meniere`i haigust põdeval inimesel võib esineda migreeni?
Jah. Migreenil ja Meniere`i haigusel on üsna suuri kokkulangevusi, mille tõttu neid on algstaadiumis isegi üsna raske teineteisest diagnoosimisel eristada. Migreeni põdevatel inimestel esineb teistest sagedamini ka Meniere`i haigust ja Tumarkini atakki.

74. Kas vali müra mõjub halvasti Meniere`i haigusele?
Liiga vali müra võib esile kutsuda perilümfi rebendeid (rebeneb kile, mis eraldab sisekõrva keskkõrvast) ja põhjustada Meniere'i haiguse ägenemist.

75. Kui mitu aastat Meniere`i haigus kestab?
Kokkuvõtlikult võib öelda, et Meniere`i haigus ei kao kunagi, kuid selle sümptomid muutuvad leebemateks, mis puutub pearinglusse. Mõningatel juhtudel võivad need lakata täielikult, kuid kuulmislangus ja tinnitus on püsivad. Samuti jääb kestma ka tasakaalupuudus, mis aja jooksul võib hoopiski süveneda. Jällegi tuleb meeles pidada, et haigus on väga individuaalne.

76. Kas see tähendab, et pearinglushood lõppevad kunagi??
Jah, paljudel inimestel lõppevad pearinglushood peale aastatepikkust põdemist.

77. Millisel põhjusel pearinglushood lõppevad?
Igakordne haigushoog kahjustab tasakaalurakke, hävitades teatud osa nendest. Oletatakse, et enamuse tasakaalurakkude häving viib sinnani, et sisekõrva tasakaaluelund ei ole enam tundlik.

78. Kas haigushood kaovad lõplikult?
Mitte alati. Mõnede ebasoodsate tingimuste kokkulangemisel võivad haigushood uuesti esineda, kuid need ei ole enam nii rasked ega too endaga kaasa suurt väsimustunnet.

79. Millised vitamiinid aitavad Meniere'i haiguse puhul?
Uuringute kohaselt võib D-vitamiinil Meniere'i haiguse puhul tõepoolest olla kasulik mõju, kui sümptomid on põhjustatud viirusejärgsest autoimmuunreaktsioonist.

80. Kas C-vitamiin on Meniere'i haiguse jaoks hea?
C-vitamiin on tugev antioksüdant, mis parandab autoimmuunhaigusena tuntud Meniere`i haiguse sümptomeid. Uuringud on näidanud, et vitamiinid võivad olla kasulikud pearingluse ravis. Näiteks võib C-vitamiin vähendada pearinglust, samas kui D-vitamiin võib olla kasulik vereringeprobleemide korral.

81. Millise vitamiini puudus võib põhjustada pearinglust?
Madal B12-vitamiini tase võib põhjustada pearinglust. B12-vitamiini puudust on lihtne avastada ja ravida, kuid see on sageli tähelepanuta jäetud pearingluse põhjus. Küsige oma arstilt lihtsat vereanalüüsi, et kontrollida oma B12 taset, kui teil on pearinglus

82. Kas ingver aitab Meniere'i haiguse puhul?
Peale toitumise ja elustiili kohandamise on Meniere`i haiguse raviks vähe looduslikke võimalusi. Mõned maitsetaimed, nagu ingverijuur ja hõlmikpuu (Ginhgo biloba), võivad mõnedel inimestel leevendada vertiigo sümptomeid, kuigi see on väga individuaalne.

83. Kas Meniere'i haigus halveneb raseduse ajal?
Olemasolev Meniere'i haigus võib raseduse ajal süveneda ja patsientidel võib raseduse ajal esineda sagedamini haigushooge.

84. Kas menstruaaltsükkel mõjutab Meniere'i haigust?
Mõnedel Meniere'i haigust põdevatel naistel esineb menstruatsioonieelsel perioodil sümptomite ägenemist. Arvatakse, et menstruatsioonieelse perioodi hormonaalne stress mõjutab Meniere'i haigusega sisekõrva ja põhjustab talitlushäireid.

85. Kas Meniere'i haigus võib põhjustada hüperakuusiat?
Jah. Tegemist on Meniere`i haiguse ühe sümptomi – tinnituse puhul esineva nähtusega, mille puhul inimene kogeb vastumeelsust teatud helide suhtes või kuuleb helisid moonutatutena.

86. Mis vahe on vestibulaarneuroniidil ja Meniere`i haigusel?
Vestibulaarneuroniit on tasakaalunärvi kasvaja, mis põhjustab küll ka pearinglust ja tinnitust, kuid mitte kuulmislangust. Neid kahte haigust aetakse tihti omavahel segi.

87. Kas asendist tingitud healoomuline pearinglus ja Meniere`i haigus on samasugused?
Ei. Neil ei ole midagi ühist. Esimest põhjustavad oma asukohast tasakaaluelundis välja pääsenud otoliidid ehk kõrvakristallid, mis pea asendi muutusel (enamasti voodis istuma tõustes) tekitavad lühiajalise pearingluse. Nn. Epley manöövri abil saab neid juhtida sellisesse asukohta tasakaaluelundis, kus nad ei tekita probleeme. See ei too kaasa lõplikku nähtuse kõrvaldamist.

88. Kuidas tunneb menieerik ennast linnaliikluses?
Ebakindlalt. Menieerikule ei sobi, kui tema vaateväljas on tihe liikumine. Kõige parem on hoiduda vajaduseta ringi vaatamast. Kella või mobiilisõnumi vaatamiseks jääge seisma ning vaadake alles siis. Soovitav oleks hoiduda kõndides seina lähedusse, kust vajadusel pidepunkti leiaks. Lagedat väljakut ületades tuleb valida mingi kindel ja liikumatu punkt ning liikuda otsejoones selle suunas.

89. Kuidas tunneb menieerik ennast hämaras või pimedas?
Samuti ebakindlalt, kuid nüüd juba sellel põhjusel, et ta ei saa pilgule mingit kindlat pidepunkti.

90. Kas menieerik peab hoiduma pearinglust esilekutsuvatest liigutustest?

Vastupidi. Need on vajalikud, et harjutada aju nendega harjuma ja toime tulema. Seetõttu ei tohi neid vältida, nagu paljud menieerikud eksikombel teevad.

91. Kas menieerikule sobib füüsiline aktiivsus?
Teatud piirideni. Tuleb aru saada, et Meniere`i haigus tekitab väsimustunde, millega peab arvestama. Seega ei sobi menieerikule raske füüsiline koormus, kuid kergemad harrastused on igati omal kohal. Ei tohiks unustada hommikuvõimlemist, mis annab päevaks energiat. Jalutamine, eriti looduses pisut ebatasasel rajal on väga hea harjutus tasakaalu jaoks. Ujumine ei ole soovitav ja jalgrattasõit võib samuti kujuneda ohtlikuks, kui haigus on algstaadiumis, mil haigushood esinevad sagedamini.

92. Kas kõndimine on hea pearingluse puhul?
Kõndimine on lihtne, kuid tõhus harjutus pearingluse vastu. See võib aidata teie tasakaalu parandada. Kõndimine võimaldab teil paremini iseseisvalt toimida, mis omakorda võib kaasa tuua parema enesekindluse. Tasakaalu parandamiseks on soovitav kasutada vähemalt alguses kõndimiskeppe.

93. Kas kinokülastus sobib menieerikule??
Läbiviidud uuringute tulemusena selgus, et enamuses kinodest läheneb helitase lubatud piirile (85 dB) või isegi ületab selle. Kuna menieerikud on tundlikud valjude helide suhtes, siis oleks parem vältida mitte ainult kinokülastust, vaid ka lärmakaid kontserte, spordivõistlusi. Vajadusel tuleks kasutada kuulmiskaitseid.

94. Kas Meniere`i haigust põdev inimene on vastuvõtlikum mõne teise haiguse suhtes?
Sellist asja ei ole täheldatud.

95. Milline on menieeriku kuulmine?
On väga harv juhus, kui staažikas menieerik tuleb toime ilma kuuldeaparaadita. Enamasti vajab ta seda. Probleem on menieeriku kuulmistasemega, mis on väga kõikuv ja vajab sellepärast aparaatide sagedast ümberhäälestamist.

96. Kas tasakaalutuse tunne, mille puhul esineb survetunne kõrvas, mõjutab kuulmislangust?
Jah, see võib olla leebem haigushoog, mis ei tekita suurt tasakaalukaotust, kuid mis sellegipoolest mõjutab tasakaaluelundit. Seda siis kas ajutiselt või püsivalt. Esimesel juhul taastub eelnev kuulmine, teine toob kaasa kuulmise halvenemise.

97. Mida teha, kui haigushoog tabab teid tänaval?
On võrdlemisi tõenäoline, et te kukute, kui te ei jõua millestki kinni haarata. Kui keegi pakub teile abi, paluge tal aidata teil koju jõuda. Kiirabi kutsumisest ei ole kasu, sest nemad ei saa teid millegagi aidata ja koju nad teid ei transpordi. Oleks hea lasta valmistada endale kiletatud kaart oma andmetega, et seda vajaduse korral abipakkujale näidata.

98. Mida ei tohiks teha, kui teid on tabanud Menier`i haigus?
Kindlasti ei tohiks jääda ennast haletsema. Meniere`l haigus seab küll palju piiranguid, kuid te võite neist üle olla. Kui te tõmbute eemale reaalsest elust, võimendab see stressi, mis on juba niigi olemas Meniere`i haiguse tagajärjel ja võib viia tõsise depressioonini. Otsige üles oma saatusekaaslased ja vestelge nendega nende kogemustest.

99. Kas on loota, et ravimiturule tuleb mõni uus ravim?
Meditsiinimaailmas teatatakse uuest ravimist, mis peaks ravima tinnitust ja sensorineuraalset kuulmislangust. Ravimit nimetatakse SPI-1005 ja see on ettevõtte Sound Pharmaceuticals toode. Positiivsed tulemused on saadud kahest uuringust, mis näitavad, et uue ravimi suukaudne manustamine parandab Meniere`i haigusega inimestel tinnitust ja taastab sensorineuraalse kuulmislanguse. Pearingluse ravimisest sellega seoses ei räägita. On siiski karta, et see ravim nii pea meieni ei jõua.

100. Kuidas mõjutab COVID-19 Meniere`i haigust?

COVID-19 pandeemia ajal ilmnes Meniere`i haiguse suurem esinemissagedus. Lisaks esines patsientidel rohkem pearinglushooge. Neid võib seostada suurema ärevuse ja stressiga COVID-19 pandeemia ajal, mitte otseselt COVID-ist põhjustatud tagajärgedega. Mis puutub vaktsineerimisse, siis siin on nii poolt- kui vastuargumente.

